www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۰۹/۰۳ ۱۹:۵۸

مقياس سنجش صبر براى نوجوانان

دانش‌آموز عزيز

خواهشمند است، وضعيت خود را در هر عبارت، با ضربدر در پاسخنامه مشخص نماييد. همكاري‌شما ما را در انجام يك كار پژوهشي ياري خواهد كرد.

۱- زماني كه با مشكلي رو به رو مي‌شوم، با نماز خواندن از خدا كمك مي‌گيرم.
۲- من از گرفتاري‌هاي زندگي‌ام به ديگران شكايت مي‌كنم.
۳- من در نگاه كردن به هر آنچه ديدني است براي خود محدوديتي قايل هستم.
۴- در برابر سختي‌هاي زندگي بسيار مقاومت مي‌كنم.
۵- اگر با مشكلي مواجه‌شوم، آن را تحمل مي‌كنم تا بالاخره راه چاره‌اي براي آن پيدا كنم.
۶- مراقبت و مداومت در نمازهاي پنج‌گانه، از برنامه‌ي روزانه‌ي من است.
۷- اگر كسي در حق من بدي كند، به‌شدت با او مقابله مي‌كنم.
۸- معتقدم هر سختي و دشواري‌اي كه از جانب ديگران به من مي‌رسد، آزمايشي از سوي پروردگارم است.
۹- وقتي در زندگي چيزي را از دست مي‌دهم، با يادآوري نعمت‌هايي كه دارم، آن رنج را بهتر تحمل مي‌كنم.
۱۰- من در گفتن هر آنچه گفتني است براي خود محدوديت قايل مي‌شوم.
۱۱- در مقابل خطاهاي ديگران خود را كنترل مي‌كنم.
۱۲- دوستان و اطرافيان مرا به خوش‌قولي مي‌شناسند.
۱۳- طعنه يا تمسخر اطرافيان و دوستان باعث نمي‌شود خلاف ارزش‌هايي كه بدان معتقدم رفتار كنم.
۱۴- من به هنگام انجام دادن يك كار جدي و مهم، بعضي از كارهاي لذت‌بخش و غيرضروري را ترك مي‌كنم.
۱۵- من هنگامي كه در راه رسيدن به هدفم به‌سختي يا مشكلي دچار شوم، هدفم را تغيير مي‌دهم.
۱۶- من در شنيدن هر آنچه‌شنيدني است، براي خود محدوديت قايل مي‌شوم.
۱۷- اگر من و دوستم قهر كنم، زودتر از او براي آشتي اقدام مي‌كنم.
۱۸- من در زمان انجام كار خير مراقب هستم آن كار رنگ خدايي داشته باشد.
۱۹- به عهدي كه با خدا مي‌بندم، وفادار مي‌مانم.
۲۰- من پاسخ بدي را با خوبي مي‌دهم.
۲۱- من در برابر فشار خواسته‌هايم ناتوان هستم.
۲۲- من در حوادث ناگوار يا غيرمنتظره زودتر از اطرافيان برخود مسلط مي‌شوم.
۲۳- در سختي‌ها و گرفتاري‌ها به نااميدي دچار مي‌شوم.
۲۴- اگر به هر دليل يكي از نمازهاي واجبم قضاشود، فوراً قضاي آن را به جا مي‌آورم.
۲۵- من وقتي به‌شروع كاري تصميم مي‌گيرم، آن قدر ادامه مي‌دهم تا آن كار را به پايان رسانم.
۲۶- من اگر كار ناشايستي انجام دهم،سعي مي‌كنم آن را با يك كار خوب جبران كنم.
۲۷- من در رفت و آمدهاي روزانه، براي خود ضوابط و محدوديت‌هايي قايل مي‌شوم.

www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۰۹/۰۳ ۱۹:۵۸

۲۸ - اگر زمان رنج وسختي طولاني شود، دچار بي تابي مي شوم.

۲۹ - ايمان دارم در دل شكيبايي و تحمل سختي ها، راحتي و گشايش هست.

۳۰ - كارهاي دشوار، بيش از آنكه مرا ناميد كنند، وادارم مي سازند باشكيبايي درصدد غلبه بر آن برايم.

۳۱ - من با تحمل فشارهاي زندگي، به دنبال عاقبت خير هستم.

۳۲ - در قضاوت نسبت به ديگران عجله مي كنم.

۳۳ - وقتي در صف هستم، انتظار كشيدن برايم دشوار است و كلافه مي شوم.

۳۴ - من به هنگام گرفتاري، همواره به ياد انسان هاي با استقامت مي افتم.

۳۵ - بي حوصلگي وسستي، فرصت پيشرفت را از من مي گيرند.

۳۶ - من علاقمند به دانستن اسرار ديگران هستم.

۳۷ - من به هنگام خشم، ناسزا مي گويم.

۳۸ - وقتي فكر مي كنم كه مشكلاتم مي توانستند دشوارتر از اكنون باشند، احساس قوت مي كنم.

۳۹ - من وقتي در كاري موفق نمي شوم، از آن دلسرد مي شوم.

۴۰ - من دوستانم را به كارهاي خوب سفارش مي كنم.

۴۱ - من برخي از كارها را برخلاف رضايت والدين انجام مي دهم.

۴۲ - من در برابر آزار همسايگان، تحمل را از دست مي دهم.

۴۳ - اگر كسي از من انتقاد كند، سعي مي كنم در فرصت مناسبي تلافي كنم.

۴۴ - من براي موفقيت وسعادتمندشدن بسيار تلاش مي كنم.

۴۵ - من مقداري از پول ماهيانه يا هفتگي ام را به صندوق صدقات مي اندازم.

۴۶ - من قبل از انجام هر كاري، به رضاي خدا از انجام آن كار توجه مي كنم.

۴۷ - من از هر چيزي خوشم بيايد آن را مي خرم.